

לומדים לחיות בריא!

עלון שבועי לענייני תורה ורפואה
לע"נ ר' ברוך מנחם רגב ז"ל

שבת פרשת "בהר" התשע"ט

תורה ורפואה משלימה

"ונתנה הארץ פריה ואכלתם לשובע..." (ויקרא טז, יט)

פרשת בהר ויום ל"ג בעומר שיחול בשבוע הבא, מזמנים לנו תובנה אחת פשוטה לגבי כל מה שקשור לאכילה והיא ש- שובע הוא דבר יחסי שאינו תלוי רק בהרגשת הגוף אלא גם בהרגשת הנפש!

ישנם כאלה שיכולים להסתפק בקב חרובים מערב שבת לערב שבת ובמים פשוטים מהמעין הסמוך, ולא קורה להם כלום. הם לא סובלים מתת תזונה או מחוסרים תזונתיים. הברכה שורה במעיהם ותחושת השובע נשמרת. מאידך, ישנם כאלה שיכולים לאכול כל יום, כל היום, ועדיין להישאר רעבים! על הכתוב בפרשתנו- "ואכלתם לשבע", כותב רש"י- "אף בתוך המעיים תהא בו ברכה". הספורנו מפרש- "ואכלתם לשבע. שיהיו הפרות רבי המזון, כענין שיהיה בעמר שיהיה מספיק לגדול כמו לקטן, כאמרם ז"ל: אוכל קמח ומתברך במעיו (תורת כהנים בחוקותי כו, ה), ויספיקו פרות הששית גם לשביעית..." וכי תאמרו מה נאכל. וכאשר יספק זה אצלכם, ולא תבטחו שיהיה המעט מספיק באיכותו... ועשת את התבואה. באפן שתשבע עין מראות ותראו ויספיק הכמות".

נשאלת השאלה: מה בעצם יוצר אצלנו את תחושת השובע? האם אפשר לשלוט בה? או אולי אפילו "לעקוף" אותה? מנגנון הרעב והשובע הוא אחד המנגנונים המפותחים והמורכבים בגוף האדם. לתחושת הרעב והשובע קיימים שני גורמים ביולוגיים עיקריים: 1. כאשר הקיבה מתמלאת היא "שולחת שדר" שנקלט במרכז הרעב והשובע שבמוח. השדר למעשה מאותת לנו שתחושת השובע הושגה ואין צורך לגוף במזון נוסף. 2. ההורמונים וחומרים שונים הנוצרים במוח. ההורמונים מופרשים מן הקיבה למוח לאחר עיכול המזון. הגירוי להפרשת ההורמונים תלוי לא רק בעצם האכילה אלא גם בסוג המזון הנאכל.

אם כן, הקיבה מתמלאת ושולחת שדר למוח- "שבעתי". השאלה היא, האם אנחנו מסוגלים לזהות שדר זה ולאשר אותו גם בנפשנו? כלומר, להגיד לעצמנו- "די, שבעתי. הקיבה מלאה ואין צורך להמשיך לאכול" או שאנחנו עוקפים את השדר הזה של הקיבה וממשיכים לאכול ובכך "לחנוק" אותה לגמרי! מה שנקרא בפי חז"ל "אכילה גסה", עליה כתב הרמב"ם- "ואכילה גסה לגוף כל אדם - כמו סם המוות, והיא עיקר כל החלאים". "צדיק אוכל לשובע נפשו ובטן רשעים תחסר" (משלי יג, כה). היכולת הזו לדעת מתי להפסיק לאכול כי הגוף כבר קיבל את מה שנדרש לו, היא זו שהופכת את האדם לצדיק. השדר לא מגיע למוח מהקיבה כי אם מנפש האדם. ביכולתו לשלוט בה. ביכולתו להילחם ביצר האכילה שבו. כשהקב"ה רואה עבודתו זו של האדם, הוא מכניס ברכה במעיו ושובע בעצמותיו. כבר לא צריך יותר מקב חרובים, יותר מפת במלח, יותר ממים במשורה. יש הכל. הכל כדי לשבת וללמוד תורה! **שבת שלום!**

טיפ מהפרשה

אם רק היינו מודעים להבדל התהומי הקיים בין טיפול בשלבים הקודמים למחלה לבין טיפול בה לאחר שהיא כבר יצאה אל הפועל. זה הרי כמו ההבדל בין למנוע מלחמה מראש לבין למנוע אותה לאחר שהיא כבר פרצה...
אדם יכול למנוע מחלה מעצמו בנקל, אם רק יזהה אותה בשלבים הראשונים ויטפל בה באותו הרגע. כי ברגע שהגוף כבר קרס והמחלה הופיעה, הטיפול הופך להיות הרבה יותר ארוך, מייגע ובעל אחוזי הצלחה יותר קטנים.

וכך נקרא מחר בתורה על הפסוק בפרשתנו- "וכי-ימוך אחיך, ומטה ידו עמך והחזקת בו..."
כותב רש"י- "אל תניחו שירד ויפול ויהיה קשה להקימו, אלא חזקה משעת מוטת היד. למה זה דומה? למשאוי שעל החמור, עודהו על החמור אחד תופס בו ומעמידו, נפל לארץ, חמישה אין מעמידין אותו".

בקיצור,
טפלו בגוף כשהוא עדיין "עומד על הרגליים"...
ולא כשהוא כבר קרס לגמרי!



עובדות על הכבד



מספר עובדות שלא ידעתם על הכבד שלכם:

1. הוא האיבר הגדול והמורכב ביותר בגוף האדם, ומיוחסים לו מאות תפקידים! משקלו כשני קילוגרם והוא מסוגל לנהל 500 תהליכים בו זמנית!
2. הכבד מסנן כל דקה כשני ליטרים של דם ומפריש כליטר מיצי מרה למעי ביום. 75% מתהליכי נטרול הרעלים בגוף מתרחש בכבד!
3. הכבד מסוגל להשמיד עד 99% מהחידקים הנמצאים בדם או חומרים טוקסיים של חיידקים על ידי הפיכתם לחומרים מסיסי מים שיפורשו דרך השתן או דרך מיצי המרה שיפורשו דרך הצואה.
4. דלקת הכבד הנגיפית 'הפטטיס C' עלולה להיות מחלה קטלנית ולהוביל לפגיעה משמעותית בתפקוד הכבד בקרב חלק מהנשאים.
5. לפי הרפואה הסינית, הצבע הירוק משתייך לכבד ומחזק אותו. מאכלים ירוקים כדוגמת: ארטישוק, עלים ירוקים, שמן זית וכד', עוזרים לו למלא את תפקידו נאמנה!

סוכר



תזונה ותוספי מזון

חוץ מלעשות לכם קצת מתוק בפה, הוא לא עושה שום דבר טוב לגוף, אלא להיפך... נתחיל בזה שהוא בכלל לא מזון אלא חומר כימי המכיל חמצן, פחמן ומימן. שום זכר למינרל או ויטמין כזה או אחר.

הוא מעלה חומציות בגוף, גוזל סידן מהעצמות, מייצר המון מחלות ובעיקר מזין תאים... סרטניים!

אז נכון שהוא מופק מקני סוכר, אבל כל התהליך שהוא עובר עד למטבח שלנו, לא משאיר בו כלום. גם הסוכר החום לא שונה ממנו בהרבה. אין הבדל בכמות הקלוריות בין הסוכר החום ללבן, למעט עוד כמה מינרלים שנמצאים בסוכר החום. הסוכר הלבן פשוט עובר תהליך כימי נוסף שאותו לא עובר הסוכר החום וגם לא המולסה.

בקיצור, אם אתם לא ממש חייבים אותו, פשוט ותרזו עליו!

רובכם המוחלט בהחלט זוכר אותם מגיל ההתבגרות הנוסטלגי. השאלה האלמותית- "אם לפוצץ או לא?", עדיין מהדהדת אצל חלקנו. אלו הם החצ'קונים (אֶקְנָה בלועזית, וּחְטָטָה בעברית) הנוצרים כתוצאה מדלקת של בלוטות החלב וזקיקי השערות.

למה דווקא בגיל ההתבגרות?

בגלל תגובה לקויה של הגוף להורמון הטסטוסטרון שמתחיל "לעבוד" בגיל זה. תגובת הגוף להורמון מתייצבת עם הזמן, ואיתה נעלמים או נרגעים הסימפטומים. מעבר להורמון זה, קיימים גורמים נוספים כמו לחץ ודיכאון, תזונה לקויה, שימוש לא מתאים בקרמים לפנינים וכד', היכולים לעודד חצ'קונים לצוץ גם בגיל מבוגר...

זכרו כלל זה...

שפע גדול חייב כלי גדול שיכיל אותו!

אם לא תעשו כלי, לא ירד עליכם שפע

מלמעלה...



אז אל תתפשרו על קטנות.

בחרו להיות אנשים גדולים, שעושים דברים גדולים.

היו אנשים בעלי שאיפות גדולות ומידות נעלות.

הרחיבו אופקים.

העצימו את מידת ההכלה שלכם. ככל שתרחיבו

אותה, כך יהיה מקום לעוד ועוד שפע לרדת וכך

תשפיעו לעוד ועוד אנשים מסביבכם.

ש.ב- שבו כל יום בפניה שקטה, ותרגלו במשך 5

דק' נשימות עמוקות. בזמן הוצאת האויר דמיינו

לעצמכם איך אתם מתרחבים וגדלים יותר ויותר.

דמיינו איך כלי הקיבול שלכם, הולך ונעשה יותר

ויותר גדול.

בהצלחה!

הצבע הכתום

בטוח היה לכם יום כתום, ובטח יהיה לכם גם מחר... כי הצבע הכתום מייצג שפע, חום, חיבה, יוזמה, מקוריות וחושניות. כתום הוא הצבע של הצ'קרה השנייה- צ'קרת המין ולכן הוא מגדיל את החסינות ואת האנרגיה המינית.

כתום הוא הצבע של אלמנט האדמה המורכב מהטחול והקיבה, האחראים על העיכול שלנו והתמרת המזון לאנרגיה. לכן הצבע הכתום מחזק צ'י ומשפר עיכול. זאת על ידי מאכלים כתומים כדוגמת: בטטה, גזר, דלעת וכד'.

זאת על ידי אבני קריסטל כדוגמת: אוונטורין כתום או קרנליאן המחזקות את אזור הבטן התחתונה, משפרות עיכול ומעניקות מרץ ואנרגיה.

כתום מסמל שינוי. פריצת דרך. סמל למאבק. הכתום נמצא בבטן התחתונה, היכן שהצ'י מיוצר ופורץ לכל הכיוונים!

אז שיהיה לכם... יום כתום!

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

ניסיון עם
אלפי
מטופלים!!

בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS
מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

כבר למעלה
מ-15 שנה!

דיקור סיני, רפלקסולוגיה, ציסוי רפואי, כוסות רוח, אגנים חמות, אוקסה,
תוספי מזון, מזרחי אלוורה, דיקור אלון, סו-ג'וק...

אלפי טיפים, מאמרים וידע מקצועי באתר -

Natiregev.com

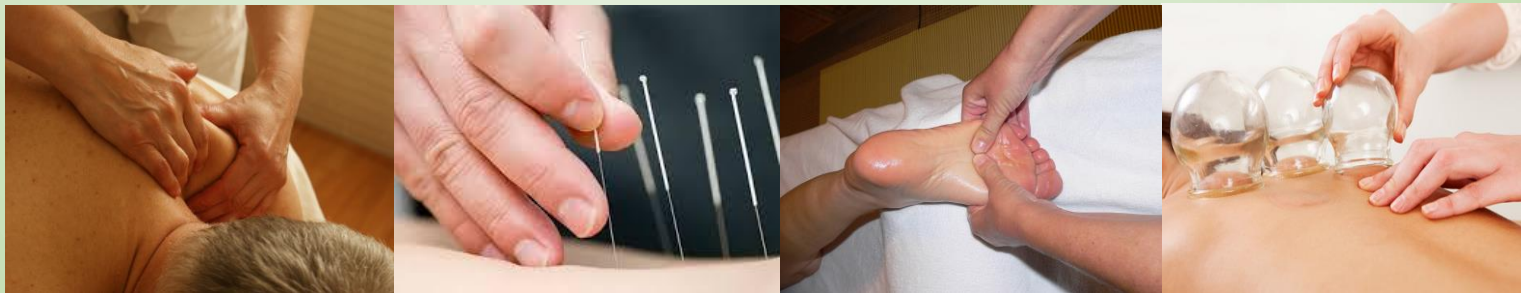
יעוץ אישי
חינם!

לקבלת טיפ יומי בריא
בוואצאפ שלחו לי הודעה
למספר- 050-3711378

מקבל ב:

המרכז ההוליסטי "בידיים טובות", האשל 21, יד בנימין.

"מכבי טבעי" רוטשילד 15, ראשל"צ.



המזרח השקועי של קליניקת "שמחה ובריאות"

ויטמין B12

ל-B12 ולחומצה פולית תפקיד חשוב בתהליכי חילוף החומרים התורמים למערכת המטבולי, כולל ייצור תאי דם אדומים ופעילות עצבית יעילה תוך הפחתת רמות ההומוציסטין.

B12^[L]_[SEP] פועל כמפעיל של חומצה פולית ומחסור בו גורר מחסור בחומצה פולית, מצב העלול לפגוע בהתפתחות העובר בשלושת החודשים הראשונים של ההריון.

לטבליות יש הרכב מאוזן המבוסס על טכנולוגיה שמספקת שחרור קבוע ומבוקר של הרכיבים הפעילים במערכת העיכול, ומביאה לספיגה מושלמת ולתוצאות מעולות לטווח ארוך. טבליות אלו מעולות לצמחוניים או טבעוניים שבמזונם חסר B12 (המגיע בד"כ מהחי). מכיל 60 טבליות.



רק 85 ש"ח

להזמנות-
050-3711378

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

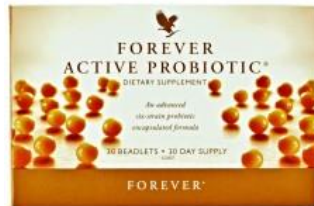
להזמנות- 050-3711378



FOREVER



מלח הימלאיה
מבצע- 30 ש"ח



פרוביוטיקה
מבצע- 161 ש"ח



בי פולן
מבצע- 84 ש"ח



משקה אלו ורה וחמוציות
מבצע- 139 ש"ח



ויטמין B12
מבצע- 85 ש"ח



חומץ תפוחים אורגני
מבצע- 30 ש"ח



סידן
מבצע- 130 ש"ח



ויטמין C
מבצע- 97 ש"ח



משחת טייגר- נגד כאבים
מבצע- 35 ש"ח



סבון אבוקדו
מבצע- 33 ש"ח



חיזוקית לילדים
מבצע- 77 ש"ח



אומגה 3
מבצע- 167 ש"ח

רוצים ללמוד לחיות בריא?

מחפשים עוד מוצרים?

חפשו אותי ב-f

natiregev.com

כנסו לאתר שלי

"שמחה ובריאות"

בית טבע וקליניקה לרפואה משלימה!

בניהולו של נתי רגב- L.AC. HERBS

מטפל בדיקור סיני וצמחי מרפא. רפלקסולוג בכיר ומעסה רפואי

להזמנות- 050-3711378



FOREVER



מורינגה
מבצע- 65 ש"ח



אצת בר כחולה ירוקה
מבצע- 130 ש"ח



זרעי צ'יה
מבצע- 35 ש"ח



ג'ל אלוורה לשתייה
מבצע- 139 ש"ח



ג'ל אלוורה למריחה
מבצע- 81 ש"ח



כורכום עם ג'ינג'ר
מבצע- 130 ש"ח



שמן ציפורניים
מבצע- 69 ש"ח



משחת שיניים אלוורה
מבצע- 41 ש"ח



שפתון אלוורה
מבצע- 19 ש"ח



כמוסות מאקה
מבצע- 60 ש"ח



חמקרת
מיגרנית- 49 ש"ח
כרית גדולה- 65 ש"ח



שמן קוקוס
מבצע- 39 ש"ח

רוצים ללמוד לחיות בריא?



חפשו אותי ב-

מחפשים עוד מוצרים?

כנסו לאתר שלי- natiregev.com